

RENFORCEMENT MUSCULAIRE
« BALLON 2 »

- **Durée** : 15 x 1 minute. **Enchaîner** rapidement, sans pause entre les exercices.
- **Tenir** les positions.
- **Périodicité** : tous les deux jours, en alternance avec les autres séances de renforcement musculaire.

1 mn
changer de
côté
pendant
1 mn



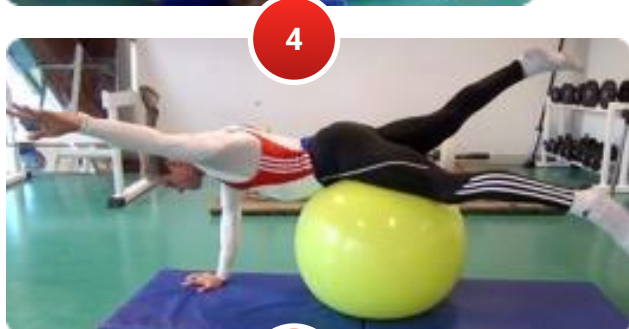
1 mn



1 mn
changer de
côté
pendant
1 mn



1 mn
changer de
côté au bout
de 30 s



1 mn



1 mn
changer de
côté
pendant
1 mn



1 mn
changer de
côté au bout
de 30 s



1 mn
changer de
côté au bout
de 30 s



1 mn



1 mn



1 mn



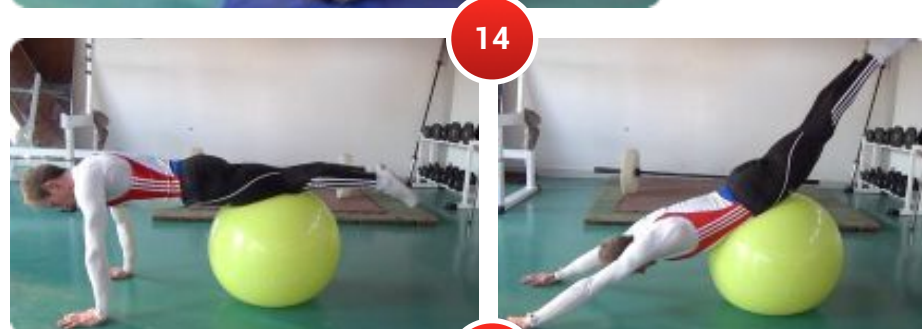
1 mn



1 mn
changer de
côté
pendant
1mn



1 mn



1 mn



Une réalisation correcte et le maintien précis des postures sont des éléments incontournables pour tirer profit de ces exercices. Une fois la séance maîtrisée, complexifier en alternant les sollicitations statiques et les sollicitations dynamiques, puis passer au niveau supérieur.

